

Bruises



32 Counts, 4 Walls, Novice

Choreographie:

Niels Poulsen

02/2013

Musik: (Intro: 16 Counts)

Bruises by Train feat. Ashley Monroe

Rock-Step, Triple Full Turn Cross, Side, Behind Side Cross, Quick Side-Rock

- 1, 2 RF Schritt vorwärts und Gewicht zurück auf LF
- 3 + 4 Volle Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten am Platz (RF, LF, RF) (RF vor dem LF kreuzen)
- 5 LF Schritt nach links
- 6 + 7 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor dem LF kreuzen
- + 8 LF Schritt nach links und Gewicht zurück auf RF
- . *Option*
- 3 + 4 *RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF vor dem LF kreuzen*

Cross, ¼ Turn, Shuffle ½ Turn, Step ½ Turn, Walk, Walk

- 1, 2 LF vor dem RF kreuzen, ¼ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück (9.00)
 - 3 + 4 ½ Linksdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (LF, RF, LF) (3.00)
 - 5, 6 RF Schritt vorwärts, ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF) (9.00)
 - 7, 8 RF Schritt vorwärts, LF Schritt vorwärts
 - . *Option*
 - 7, 8 ½ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück, ½ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts
- Restart: Im 4. und 8. Durchgang (12.00) beginne hier wieder von vorne**

Heel Step Heel Step (Heel-Switches), Rock-Step, Back Lock Back, ¼ Turn + Left Chasse

- 1 + Rechte Ferse vorne auftippen, RF neben LF absetzen
 - 2 + Linke Ferse vorne auftippen, LF neben RF absetzen
 - 3, 4 RF Schritt vorwärts und Gewicht zurück auf LF
 - 5 + 6 RF Schritt zurück, LF vor dem RF einkreuzen, RF Schritt zurück
 - 7 + 8 ¼ Linksdrehung & LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links (6.00)
- Bei den Counts 2 und 4 leicht nach vorne bewegen**

Heel-Grind ¼ Turn, Coaster-Step, Left Shuffle, Kick Ball-Step

- 1 Rechte Ferse leicht vor dem LF gekreuzt aufsetzen
- 2 Auf der rechten Ferse ¼ Rechtsdrehung (Fußspitze nach rechts drehen) & LF Schritt zurück (9.00)
- 3 + 4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 5 + 6 LF Schritt vorwärts, RF hinter dem LF einkreuzen, LF Schritt vorwärts
- . **Restart: Im 9. Durchgang (9.00) beginne hier wieder von vorne.**
- 7 + 8 RF nach vorne kicken, rechten Fußballen neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

Tanz beginnt von vorne

Brücke: Am Ende des 2. und 6. Durchgangs (6.00) tanze zusätzlich

Rock-Step, Shuffle ½ Turn, Rock-Step, Shuffle ½ Turn

- 1, 2 RF Schritt vorwärts und Gewicht zurück auf LF
- 3 + 4 ½ Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (RF, LF, RF)
- 5, 6 LF Schritt vorwärts und Gewicht zurück auf RF
- 7 + 8 ½ Linksdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (LF, RF, LF)

Finish: Tänze nach dem 12. Durchgang (endet 12.00) nur noch

- 1 RF Schritt vorwärts